facebook.com/MegaImageRomania
instagram: @MegaImageRomania

Dacă dorul de toamnă ar avea gust

Găluște cu prune

Descoperă rețeta la pagina 24.

Gusturi care te întorc la tine
EDITORIAL, p.3

Vine toamna, bine-mi pare!
MEGA REȚETE, p.18

Noua tendință: mâncarea gătită
NUTRIȚIE CU MIHAELA BILIC, p.30

finish

#1** BRAND

EXPERIMENTEAZĂ

STANDARDUL DE DIAMANT™

ÎN CURĂȚAREA VASELOR

EFICIENT ÎN PROGRAME SCURTE*

este marcă înregistrată a grupului Reckitt.

*Testat în Bosch 1h 65°C. **Pe baza datelor NielsenIQ RMS pentru categoria Auto Dishwash (Copyright© 2024, NielsenIQ).
A nu se lăsa la îndemâna copiilor. Evitați contactul cu ochii. Clătiți cu apă dacă produsul intră în ochi. Spălați-vă pe mâini după utilizare.

PETELE DISPAR DIN PRIMA^ FĂRĂ PRE-TRATARE*

Vanish Oxi Action

^Pentru pete dificile, urmați instrucțiunile de pre-tratare sau de înmuiere.
*Pete precum cele de fructe de pădure, cerneală, mochaccino.
A nu se lăsa la îndemâna copiilor. Evitați contactul cu ochii. Clătiți cu apă dacă produsul intră în ochi. Spălați-vă pe mâini după utilizare.

BIC KIDS®

PE LOCURI, FIȚI GATA, WOW

Creioane colorate Evolution Stripes cutie 12 bucăți

Markere de colorat Visa cutie 12 bucăți

Creioane grafit Evolution Pastel blister cu radieră 5 bucăți

Pachet stilou Easy Clic Standard

Evidențiatoare Grip Pastel 4 bucăți

INVITATE SPECIALE

Nutriție
cu Mihaela Bilic p.30

Mega sustenabil
cu Ioana Tetelea p.39

YouTube
Scanează și descoperă colecția noastră de rețete video.

Fă-ți cumpărăturile online pe **mega-image.ro** sau prin **aplicația mobilă** Mega Image.

ALEGE LIVRARE PROGRAMATĂ SAU LIVRARE RAPIDĂ, ÎN MAXIMUM 2 ORE.

50 LEI COMANDĂ MINIMĂ

Descoperă catalogul Mega în format digital pe **https://www.mega-image.ro/catalogul-lunii**

Gusturi care te întorc la tine

Înapoi la școală, înapoi la zile ocupate la serviciu – aparent, toamna ne întoarce la responsabilități și program încărcat. Însă tot toamna ne aduce înapoi și la rutina noastră, care ne face să ne simțim confortabili, și mai ales la gusturile de sezon de care ne-a fost atât de dor.

Găluștele cu prune pe care le-ai văzut deja pe copertă sunt exemplul perfect de preparat pentru care începutul de toamnă te poate unge pe suflet cu tot ce aduce bun. Iar pitele cu conopidă și tava de legume de toamnă la cuptor îți servesc la farfurie motive caramelizate și colorate să te bucuri că în sfârșit e toamnă.

Oricum, e doar septembrie și mai poți trage un pic de atmosfera de vară târzie, dacă ți-e greu să te desparți de sezonul cald, însă cu rețetele și ideile savuroase din acest număr vei face tranziția la anotimpul gustului mult mai ușor.

top EMPLOYER Europe 2026 FOR A BETTER WORLD OF WORK

top EMPLOYER România Romania 2026 FOR A BETTER WORLD OF WORK

Catalogul Mega Image este tipărit pe hârtie certificată FSC®.

OFERTĂ VALABILĂ ÎN PERIOADA 27.08-29.09.2026

Prețurile din acest catalog sunt exprimate în lei și includ TVA. Produsele sunt destinate vânzării cu amănuntul și pot fi achiziționate în limita stocului disponibil. Produsele vor fi comercializate în anumite magazine din rețeaua Mega Image, conform politicii interne. Imaginile produselor au caracter demonstrativ și nu constituie obligații contractuale. Informațiile cuprinse în catalog au caracter informativ și se bazează pe cercetări în domeniul alimentar, rapoarte nutriționale și studii realizate de producători; aceste informații nu substituie sfatul medicului sau al altui specialist, nu trebuie considerate sfaturi medicale, legale sau profesionale și trebuie folosite numai pe propria răspundere.

Detalii despre companie și programul magazinelor, pe www.mega-image.ro. Acest catalog publicitar nu se comercializează. Conținutul acestuia este proprietatea Mega Image și nu se acordă drepturi de reproducere pentru fragmente sau conținutul acestuia ca întreg pe niciun canal public (print, online, radio, TV) fără acceptul prealabil al companiei, conform reglementărilor legale – Legea nr. 8/1996 privind dreptul de autor și drepturile conexe.

Mega Image nu își asumă responsabilitatea pentru eventualele erori ori omisiuni tipografice.

Publicație editată de S.C. MEGA IMAGE S.R.L. / Sediu: Bd. Timișoara, nr.26, Centrul comercial Plaza Romania Offices, etaj 2, sector 6, Cod poștal: 061331; Cod de înregistrare în scopuri de TVA: RO 6719278; J40/27872/1994; Capital social: 486.512.630 lei.

Sumar

Septembrie 2026

EDITORIAL
3 Gusturi care te întorc la tine

DE SEZON
6 File de cod cu salsa de roșii încălzită
7 Pappardelle de morcov copt cu brânză feta
9 Clătite cu praz și rillettes de sardine
11 Pui cu lămâie și cartofi la cuptor

INSPIRAȚIE ZI DE ZI
12 3, 2, 1..., start școală!
15 Câte pauze, atâtea gustări reușite
17 Cafea boabe? Sau măcinată? Depinde doar de dimineața ta.

MEGA REȚETE
18 Pite cu conopidă, sos tahina și sos pesto de jalapeño și coriandru, cartofi dulci copți
20 Tartă cu ciuperci, praz și gorgonzola
24 Găluște cu prune
24 Tavă cu legume de toamnă

MARCĂ PROPRIE
26 NATURE'S PROMISE – Începe școala cu poftă
28 GUSTURI ROMÂNEȘTI – De la noi din magazine, direct la tine în cămară!

NUTRIȚIE CU MIHAELA BILIC
30 Noua tendință: mâncarea gătită

EQUILIBRIUM
31 Relaxarea continuă și după vacanță

SIMPLU ȘI GUSTOS
33 Sandviș cu chifteluțe și felii caramelizate de măr

SĂ NU UITĂM DESERTUL
35 Pâinici franțuzești cu zmeură și fistic
37 Prăjitură brownie cu ciocolată albă și mere

MEGA SUSTENABIL
39 Înapoi la școală, cu obiceiuri mai sustenabile

ÎNGRIJIRE
41 Mai mult decât cosmetice. Momente pentru tine.

WINE GALLERY
42 Vinul unei seri de toamnă

FROMAGERIE
45 Sugestii savuroase pentru clasicele platouri cu delicii

Vara înflorește în #GrădinaMega

Summer Well

La Summer Well, Grădina Mega a devenit un refugiu verde în mijlocul festivalului, un spațiu de relaxare, socializare și experiențe care au adus oamenii împreună.

3 zile de festival

~3000 vizitatori/zi

~800 fotografii realizate în Grădina Mega

CĂSĂTORIE PENTRU O ZI

~250 DE CUPLURI au spus DA pe parcursul celor 3 zile. Ceremonii, certificate, banderole ***Just Married*** și multe fotografii, pentru o căsătorie valabilă până la finalul festivalului.

LEAGĂN, MERE & RELAXARE

Leagănul și micile detalii din Grădina Mega au creat cadrul perfect pentru fotografii, relaxare și momente de conectare.

GRĂDINA MEGA A AJUNS ȘI ÎN FEED

Influenceri și content creatori au prezentat experiența, au adus comunitățile lor în Grădina Mega și au interacționat cu festivalierii prin conținut, întrebări și premii.

ÎN TOTAL:

~1.200 de persoane au interacționat cu activările din Grădina Mega, s-au fotografiat la floarea iconică, s-au dat în leagăn și s-au căsătorit pentru o zi.

~ 800
fotografii realizate în toată zona Grădina Mega

Mii de momente
de relaxare, socializare și conținut organic pe parcursul celor 3 zile.

TREI ZILE, MII DE OAMENI ȘI O VARĂ CARE A ÎNFLORIT ÎN #GRĂDINAMEGA

DE SEZON

File de cod cu salsa de roșii încălzită

Gustul unui file de cod poate că nu impresionează, însă atunci când e servit cu sosul potrivit, cum e această salsa roșie, devine absolut delicios.

Ingrediente pentru 4 porții

700 g roșii
190 g măsline kalamata, fără sâmburi
2 legături coriandru verde
40 g unt 82% grăsime
600 g file de cod (4 bucăți)
Sare și piper proaspăt râșnit

1. Taie roșiile în sferturi și scoate-le semințele deasupra unei site așezate peste un bol mare, ca să recuperezi sucul. Taie-le apoi în cuburi mici. Tocă grosier măslinele și coriandrul. Amestecă-le cu cuburile de roșii. Presează conținutul rămas în sită pentru a recupera cât mai mult suc.

2. Încălzește jumătate din unt într-o tigaie mare. Rumenește cele 4 fileuri la foc mare, cu partea bombată în jos. Întoarce-le delicat, redu focul și continuă coacerea la foc mic (~5 min., în funcție de grosimea bucăților). Adaugă piper și sare după gust.

3. Împinge bucățile de cod pe o parte a tigăii, adaugă untul rămas și încălzește rapid salsa (30 sec). Adaugă sucul de roșii, piper și sare după gust. Servește imediat.

TRUC

Salsa nu trebuie gătită, trebuie doar încălzită puțin.

GUSTURI ROMÂNEȘTI
Roșii

LURPAK
Unt nesărat 82% grăsime, 200 g

-10%

12,14 LEI
60,70 LEI/KG
~~13,49 LEI~~

MEGA
Coriandru, 15 g

Pappardelle de morcov copt cu brânză feta

Ingrediente pentru 3 porții
6 morcovi mari
3 linguri ulei de măsline extravirgin
3 linguri sos de soia dulce
50 g parmezan ras
10 g roșii uscate în ulei
100 g feta
½ legătură chives
Piper proaspăt râșnit

Dulceața morcovului rumenit bine în cuptor merge la fix cu bulgărașii de brânză feta, mai ales într-o zi de toamnă, în care vrei să gătești ceva rapid, care te unge pe suflet.

1. Încinge cuptorul la 180° C. Perie morcovii, apoi taie-i în panglici lungi și subțiri cu un decojitor (se vor răsuci automat). Pune-i într-o tavă de cuptor. Stropește-i cu ulei de măsline și sos de soia. Amestecă delicat cu mâinile. Presară parmezan și scutură tava ușor pentru distribui uniform conținutul. Adaugă roșiile uscate și feta mărunțită. Potrivește de piper după gust.

2. Acoperă tava cu folie de aluminiu și coace 20 de minute la cuptor. Îndepărtează folia și continuă coacerea încă 10 minute, până când partea de deasupra este bine rumenită.

3. Presară chives tocat și servește ca antreu sau garnitură.

TRUC
Ai grijă să păstrezi fâșiile de morcovi desprinse unele de altele, pentru o coacere uniformă.

HEINZ
Sos de soia, 150 ml
-20%
15,59 LEI
103,93 LEI/LITRU
~~19,49 LEI~~

PRESIDENT
Brânză feta, 150 g
-20%
CU CARD CONNECT
13,83 LEI
92,20 LEI/KG
~~17,29 LEI~~

OL'EVE
Roșii uscate în ulei, 280 ml
-25%
21,37 LEI
76,32 LEI/LITRU
~~28,49 LEI~~

MEGA
Chives, 15 g

GUSTURI ROMÂNEȘTI
Morcovi, 1 kg

CUMPĂRĂ ȘI POȚI CÂȘTIGA

50.000 Lei

sau unul dintre cele 150 x 500 Lei premii fiecare

PROMOȚIA SPICUL NOROCOS

CUM PARTICIPI:

1. **CUMPĂRĂ** produse Nestlé participante
2. **ÎNSCRIE** bonul pe site sau scanează codul QR
3. **AFLI DACĂ AI CÂȘTIGAT**

Campania se desfășoară în perioada 1.09.2026- 31.07.2027. Valoarea totală a celor 151 de premii este de 125.000 lei. Detalii și regulament pe www.nestle-cereals.com/ro/spiculnorocos

Nestlé · Nesquik · Lion Cereale · Chocapic · Cini Minis · Cheerios · Cookie Crisp · Fitness · Kit Kat Cereal · Nestlé Corn Flakes

Iubești atât de mult clătitele, încât le-ai mânca dimineața, la prânz și seara? Ei bine, cu această rețetă de clătite sărate este posibil. În plus, pasta de sardine aduce un plus de savoare deosebită.

BĂNEASA
Făină de grâu cu drojdie și maia, diverse sortimente, 500 g

-15%

4,56 LEI
9,12 LEI/KG
~~5,37 LEI~~

NEAGRĂ

ALBĂ

DANONE
Iaurt în stil grecesc 10% grăsime, 140 g

-10%
CU CARD CONNECT

3,19 LEI
22,79 LEI/KG
~~3,55 LEI~~

PRAZ
Import

Clătite cu praz și rillettes de sardine

Ingrediente pentru 4 porții
2 sau 3 fire de praz (în funcție de grosime)
5 linguri ulei de măsline extravirgin
2 conserve (de 125 g) de sardine natur (în suc propriu)
100 g smântână proaspătă min. 35% grăsime
1 lămâie cu coaja netratată (sau bio)
½ legătură ceapă verde
1 legătură pătrunjel
150 g făină cu praf de copt (făină cu autocreștere)
2 ouă
200 g iaurt natur integral
Sare și piper proaspăt râșnit

1. Toacă mărunt partea albă a prazului (poți păstra partea verde pentru o supă). Călește-o 1 minut într-o tigaie cu 3 linguri ulei de măsline. Adaugă 2 linguri de apă, acoperă și lasă să se înăbușe 5 minute la foc mic. Continuă gătirea neacoperit până când prazul devine moale și puțin rumenit. Transferă-l pe o farfurie mare ca să se răcească ușor.

2. Scurge sardinele și zdrobește-le cu furculița împreună cu smântâna. Adaugă puțină coajă de lămâie rasă și suc, după gust. Adaugă și ceapa verde tocată și jumătate din pătrunjelul tocat. Adaugă piper și sare.

3. Amestecă făina cu telul împreună cu ouăle și iaurtul, până obții un aluat neted. Adaugă prazul, restul de pătrunjel tocat, piper și sare.

4. Încălzește 2 linguri de ulei de măsline într-o tigaie mare și toarnă polonice de aluat în grămăjoare separate. Rumenește-le ~2 minute la foc mic, apoi întoarce-le și continuă coacerea încă 1-2 minute. Ține-le la cald cât timp gătești următoarele tranșe, adăugând câte puțin ulei în tigaie dacă e nevoie. (Vei obține 8 clătite.)

5. Servește-le calzi, cu pasta de sardine. Completează cu o salată.

TRUC

Poți înlocui prazul cu alte legume și/sau poți realiza această rețetă cu resturi de legume gătite.

Ia-ți acasă toate aromele toamnei

CAPTAIN MORGAN ORIGINAL SPICED, 35% ALC., 0.7 L

JOHNNIE WALKER RED LABEL, 40% ALC., 0.7 L

JOHNNIE WALKER BLACK LABEL, 40% ALC., 0.7 L

J&B RARE 40% ALC., 0.7 L

SMIRNOFF VODKA, 40% ALC., 0.7 L

DON PAPA MASSKARA, 40% ALC., 0.7 L

DRINKiQ.com **Consumați responsabil.**

18+

Pui cu lămâie și cartofi la cuptor

Deja nostalgic după vară? Atunci, adu pe masă acest fel de mâncare plin de soare, pentru care cuptorul și șase ingrediente de bază, dar de calitate superioară, fac toată treaba: cartofi noi, pui, lămâie, pesto, măsline și usturoi.

Ingrediente pentru 4 porții

1,4 kg pulpe de pui cu os și piele
500 g cartofi noi
4 linguri ulei de măsline extravirgin
2 linguri za'atar
1 căpățână de usturoi
1 lămâie cu coaja netratată (sau bio)
6 crenguțe cimbru
240 g măsline verzi, fără sâmburi
120 g pesto verde
Sare și piper proaspăt râșnit

1. Încinge cuptorul la 190° C. Pune pulpele de pui într-o tavă de cuptor foarte mare. Spală bine cartofii noi și adaugă-i întregi în tavă. Unge totul cu uleiul de măsline, adaugă piper, sare și presară za'atar. Adaugă căpățâna de usturoi tăiată în 2 pe orizontală, lămâia tăiată în sferturi, cimbrul și măslinele scurse. Unge totul cu pesto și dă tava la cuptor pentru 50 de minute. Verifică dacă puiul e gătit și mai lasă-l încă 10 minute dacă e nevoie.

2. Servește totul cald, alături de o salată.

PIETRO CORICELLI
Ulei de măsline extravirgin, 500 ml

-30%
CU CARD CONNECT

27,87 LEI
55,74 LEI/LITRU
~~39,81 LEI~~

GUSTURI ROMÂNEȘTI
Pulpe de pui

25,99 LEI

NATURE'S PROMISE
Cimbru, 30 g

MEGA
Cartofi pentru copt, 2,5 kg

3, 2, 1..., start școală!

Pregătește-le celor mici un nou început de an școlar ca la carte, doar cu un drum la cel mai apropiat Mega Image. Luna aceasta, găsești la noi o gamă completă de rechizite cu care cei mici pot începe școala cu dreptul. Pentru că pofta de școală e mai mare cu rechizite noi – fie că e vorba de un ghiozdan, un penar, o riglă sau un set de creioane colorate.

ASTRINO
Creioane cerate, 8 mm, diverse modele, 12 bucăți

ASTRA
Set 2 radiere, Gamepad Player

STRIGO
Plastelină, 12 culori pastel

STRIGO
Lipici solid în formă de lăbuțe, 9 g

MINECRAFT
Set papetarie

ASTRA
Penar cu două compartimente, diverse modele

WEDNESDAY
Set pentru scris, 5 piese

STRIGO
Rigla din plastic, 15 cm

STRIGO
Creioane duble, 24 culori

STRIGO
Ghiozdan pentru grădiniță, 23 x 20 cm

Santal 30 ani de alegeri care merită!

De 30 de ani, Santal îți aduce în fiecare zi gustul bun al fructelor.

Sunt 30 de ani în care Santal a ales să răspundă nevoilor și dorințelor tale prin grija pentru calitatea produselor și prin dorința de a inova continuu.

Micile bucurii ale vieții pot să înceapă cu un pahar de suc rece, proaspăt și plin de gust.

Santal - 30 de ani care merită.

Santal Red line 1 litru
Portocale Roșii de Sicilia, Rodie, Merișor, Căpsune-Pepene roșu

Santal TOP 1,5 litri
Portocale, Fructe Roșii, Limonadă cu mentă

Santal 100% & Nectar 1 litru
Portocale 100%, Piersici Nectar

Santal Kiddo 200 ml
Ananas-Mango, Căpșune-Mere, Piersică-Mere, Portocală-Lămâie

Santal Dulce din Natură, 1 litru
Ananas și Lămâie, Piersici și Struguri

Scanează aici

Câte pauze, atâtea gustări reușite

În septembrie, cei mici se întorc la școală, dar și la pauzele pe care le petrec alături de colegii lor preferați. Pune-le la pachet tot ce-i mai bun pentru ca revederea cu aceștia să aibă cel mai delicios și distractiv gust.

KINDER CARDS
Napolitană cu umplutură de lapte și cacao, 128 g

14,99 LEI
117,11 LEI/KG

KINDER BUENO
Napolitană cu lapte și umplutură de lapte și alune, 43 g

4,99 LEI
116,05 LEI/KG

CIREȘE ȘI RODIE

MANGO ȘI MARACUJA

MULTIVITAMINE

CAPRI-SUN
Băutură răcoritoare necarbogazoasă cu fructe, diverse sortimente, 330 ml

-10%

7,10 LEI
21,52 LEI/LITRU
~~7,89 LEI~~

JOE
Napolitane glazurate cu cremă de cacao, 160 g

10,59 LEI
66,19 LEI/KG

MĂR, SFECLĂ ROȘIE, PIERSICĂ

MĂR, SFECLĂ ROȘIE, CĂPȘUNE

MANGO, SFECLĂ ROȘIE, ANANAS

LĂMÂIE, SFECLĂ ROȘIE, PORTOCALĂ

SANTAL
KIDDO Băutură răcoritoare necarbogazoasă, cu fructe, diverse sortimente, 200 ml

-20%

3,35 LEI
16,75 LEI/LITRU
~~4,19 LEI~~

NATURE'S PROMISE BIO
Mere roșii bio

MORCOV, MĂR ȘI PIERSICĂ CU MIERE

MORCOV, ZMEURĂ ȘI MĂR CU MIERE

TEDI
Suc de fructe, diverse sortimente, 900 ml

-15%

7,30 LEI
8,11 LEI/LITRU
~~8,59 LEI~~

Ambalaj cu garanție
Garanție ambalaj: 0,50 lei/buc.

SCANEAZĂ CODUL
PENTRU IDEI DE REȚETE

CONGELATE PROASPETE IMEDIAT DUPĂ RECOLTARE.

Edenia Știu ce mănânc!

TREI AROME DELICIOASE.

ÎNCEARCĂ-LE PE TOATE!

Cafea boabe? Sau măcinată? Depinde doar de dimineața ta.

Și de echipamentul pe care îl ai la îndemână. Amândouă sunt Doncafe Elita, deci aroma și savoarea sunt garantate. Diferența nu e despre care cafea e „mai bună", ci despre care se potrivește mai bine cu dimineața ta. Iată cum alegi corect, de fiecare dată.

DONCAFE ELITA
Cafea boabe prăjită, 500 g
43,59 LEI
87,18 LEI/KG

DONCAFE ELITA
Cafea prăjită și măcinată, 500 g
42,69 LEI
85,38 LEI/KG

Alege boabe când ești pasionat de ritual.

Vrei aroma la intensitate maximă, proaspăt măcinată chiar înainte de preparare. Boabele își păstrează prospețimea mai mult timp, iar fiecare ceașcă are gust perfect. Ideală dacă ai răbdare sau espressor acasă... și câteva minute în plus.

Alege măcinată când vrei rapiditate.

Diminețile sunt pe fugă și vrei cafeaua gata de savurat, direct la filtru, ibric sau french press, fără pași în plus. E varianta simplă și sigură, pe care o poate prepara oricine din casă, fiind la fel de gustoasă, cu un plus de intensitate.

Vine toamna, bine-mi pare!

Cum faci să te obișnuiești mai ușor cu gândul că vara s-a terminat? Iei fructe și legume savuroase de sezon de la Mega și te pui pe preparat una dintre mega-rețetele recomandate de noi. O să vezi că merită să dai vara pe toate bunătățile pe care le are toamna de oferit. Poți începe cu oricare dintre cele trei rețete principale, însă musai să termini cu găluștele cu prune, adevărata surpriză a începutului de sezon.

Pite cu conopidă, sos tahina și sos pesto de jalapeño și coriandru, cartofi dulci copți

Legumele sunt departe de a fi plictisitoare, mai ales când le combini cu două sosuri bune de te lingi pe degete și cu pite proaspete, făcute în casă.

Ingrediente pentru 4 porții

Pentru pite
500 g făină albă
1 linguriță sare
350 ml apă
1 lingură zahăr
25 g drojdie proaspătă
2 linguri ulei de măsline

Pentru conopidă
1 conopidă întreagă (aprox. 1 kg), tăiată buchețele
2 linguri ulei de măsline
1 linguriță sare
1 lingură zahăr brun
1 linguriță coriandru boabe, strivite
1 linguriță boia dulce afumată

Pentru sosul tahina
1 lingură pastă de susan
Sare, piper după gust
1 linguriță usturoi granulat
Zeama de la 1 lămâie
50-70 ml apă rece

Pentru sosul pesto
100 ml ulei de măsline
1 lingură oțet
1 lingură miere
Zeama de la 1 lime
3 linguri ardei jalapeño murat, scurs
1 cățel de usturoi
1 legătură pătrunjel
2 legături coriandru
Sare, piper după gust

Pentru cartofi dulci copți
4 cartofi dulci, tăiați sferturi
2 linguri ulei de măsline
1 linguriță usturoi granulat
Sare, piper după gust

Scanează codul QR alăturat și vezi pe YouTube cum se prepară această rețetă.

1. **Pentru pite.** Amestecă într-un bol făina cu sarea. Separat, în alt bol, amestecă apa cu zahărul, drojdia și uleiul. Apoi amestecă bine compoziția uscată cu cea umedă și frământă până când obții un aluat omogen. Lasă aluatul să crească la temperatura camerei o oră, apoi împarte-l în 8 bile egale și lasă-le la crescut încă 30 de minute.

2. Pudrează blatul cu făină și întinde cu sucitorul fiecare bilă de aluat în formă de lipie. Coace lipiile, pe rând, într-o tigaie grea (ideal de fontă), bine încinsă, la foc mediu, circa 5-7 minute pe fiecare parte.

3. **Conopida.** Amestecă toate ingredientele într-un bol, astfel încât conopida să se acopere uniform. Pune buchețelele într-o tavă cu hârtie de copt și dă-le la cuptorul încins la 180° C, timp de 20 de minute. Întoarce-le la jumătatea timpului.

4. **Sosul tahina.** Amestecă cu telul toate ingredientele într-un bol. Subțiază cu apă, după caz, până obții un sos omogen.

5. **Sosul pesto.** Mixează fin toate ingredientele la blender, până obții un sos omogen.

6. **Cartofii dulci copți.** Amestecă totul într-un bol, apoi așază cartofii într-o tavă cu hârtie de copt și dă-i la cuptorul încins la 180° C, pentru 25-30 de minute.

7. Taie lipiile pe jumătate, deschide-le ca pe niște buzunare și umple-le astfel: sos thina, conopidă coaptă și sos pesto deasupra. Servește cu cartofii dulci copți.

EXOTIC
Zahăr brut din trestie de zahăr, 500 g
-15%
6,20 LEI
12,40 LEI/KG
~~7,29 LEI~~

GALEO
Boia afumată, 15 g
-15%
2,71 LEI
180,67 LEI/KG
~~3,19 LEI~~

KAMIS
Rașnița cu sare de mare iodată, 90 g
-15%
14,36 LEI
159,56 LEI/KG
~~16,89 LEI~~

CONOPIDĂ
Import

SECRETUL BUNICII
Drojdie proaspătă, 50 g
-10%
2,39 LEI
47,80 LEI/KG
~~2,66 LEI~~

RAFTUL BUNICII
Făină albă de grâu 650, 1 kg
-15%
CU CARD CONNECT
3,39 LEI
~~3,99 LEI~~

Tartă cu ciuperci, praz și gorgonzola

Ingrediente pentru 6-8 porții

200 ml ulei de măsline
200 g praz tăiat felii subțiri
200 g ciuperci champignon, tăiate felii
200 g ciuperci King Oyster, tăiate felii
100 g gălbiori curățați
400 g aluat foietaj Mega (decongelat) + puțină făină pentru tapetat blatul de lucru
200 g smântână lichidă
2 ouă bătute
200 g brânză emmentaler rasă
100 g brânză gorgonzola ruptă bucăți
½ pară tăiată felii subțiri
4 crenguțe cimbru proaspăt, tocate mărunt
Coajă rasă fin de la ½ lămâie cu coaja netratată

1. Încinge cuptorul la 220° C.

2. Într-o tigaie întinsă, sotează prazul și ciupercile în uleiul de măsline, timp de 15-20 de minute, la foc mediu, până când se rumenesc ușor. Scoate-le pe o farfurie și lasă-le la răcit.

3. Desfă aluatul foietaj decongelat pe un blat tapetat cu făină și întinde-l cu un sucitor.

4. Așază foietajul într-o tavă dreptunghiulară, de exemplu de 25 x 20 cm, și înțeapă-l peste tot cu o furculiță, pentru a evita umflarea lui la cuptor.

5. Așază deasupra o hârtie de copt și, peste hârtie, pune bile ceramice, speciale pentru copt, sau boabe de fasole, năut, linte (uscate, nu din conservă), pentru a evita umflarea aluatului în cuptor.

6. Dă tava la cuptorul bine încins și las-o 10-12 minute, până când aluatul se rumenește ușor. Scoate aluatul din cuptor și înlătură hârtia cu bilele. Redu temperatura cuptorului la 190° C.

7. Într-un bol încăpător, amestecă smântâna, ouăle bătute, brânza emmentaler, gorgonzola, ciupercile sotate, feliile de pară, cimbrul, coaja de lămâie, sare și piper după gust. Toarnă umplutura în tavă, peste aluatul foietaj.

8. Bagă tava din nou în cuptor, timp de 25-30 de minute. Servește tarta caldă sau rece, după preferințe.

Această tartă este de pus în ramă, aspectul ei fiind demn de o pictură abstractă de mare clasă. Însă n-am făcut-o doar să ne uităm la ea, ci pentru gustul senzațional. Musai de gătit cu ciuperci de sezon.

Scanează codul QR alăturat și vezi pe YouTube cum se prepară această rețetă.

CIUPERCI KING OYSTER
300 g

GĂLBIORI PROASPEȚI, ROMÂNIA
400 g

CIUPERCI CHAMPIGNON ALBE
500 g

GALBANI
Brânză gorgonzola, 150 g

-20%

15,59 LEI
103,93 LEI/KG
~~19,49 LEI~~

PERE ABATE
import

PRESIDENT
Brânză emmental, 250 g

-15%

21,58 LEI
86,32 LEI/KG
~~25,39 LEI~~

LADORNA
Smântână UHT pentru gătit 15% grăsime, 200 ml

-20%

6,69 LEI
33,45 LEI/LITRU
~~8,36 LEI~~

Găluște cu prune

Descoperă rețeta la pagina 24.

Prunele te inspiră mereu să gătești un desert dulce-acrișor de toamnă. Dar oricâte idei ai avea, nu uita de clasicele găluște cu prune. Acum e momentul perfect pentru ele.

Scanează codul QR alăturat și vezi pe YouTube cum se prepară această rețetă.

KAMIS
Scorțișoară măcinată, 15 g
4,39 LEI
292,67 LEI/KG

BĂNEASA
Pesmet Panko, 180 g
9,99 LEI
55,50 LEI/KG

EUROSALT
Sare de mare grunjoasă naturală iodată, 1 kg
4,49 LEI

MIEZ DE NUCĂ
330 g

GUSTURI ROMÂNEȘTI
Prune, calitatea 1

Tavă cu legume de toamnă

Descoperă rețeta la pagina 24.

Scanează codul QR alăturat și vezi pe YouTube cum se prepară această rețetă.

NATURE'S PROMISE BIO
Usturoi eco, 150 g

Prea multe legume de toamnă și prea puțin timp să te bucuri de ele, cât încă sunt în sezon? Pune-le într-o tavă și bagă-le la cuptor, după această rețetă simplă, dar savuroasă.

RÂURENI
Suc din roșii, 745 ml
-15%
10,96 LEI
14,71 LEI/LITRU
~~12,89 LEI~~

GUSTURI ROMÂNEȘTI
Vinete

DE NIGRIS
Oțet alb condimentat italian, 500 ml
-25%
17,69 LEI
35,38 LEI/LITRU
~~23,59 LEI~~

GUSTURI ROMÂNEȘTI
Ardei kapia

Găluște cu prune

Ingrediente pentru 4 porții

1 kg cartofi cu coajă albă (cartofi pentru fiert sau copt)
6 linguri sare grunjoasă, pentru cartofi
300 g făină albă
½ linguriță sare pentru aluat
2 gălbenușuri de ou
10 prune tăiate în două, cu sâmburii scoși
100 g zahăr, plus 3 linguri extra
70 g unt
150 g pesmet
1 linguriță scorțișoară măcinată
50 g miez de nucă măcinat
1 linguriță sare
coajă de lămâie rasă

1. Pune cartofii spălați într-o tavă de cuptor, cu tot cu coajă. Presară deasupra cele 6 linguri de sare grunjoasă și dă-i la cuptorul preîncălzit la 180 °C, timp de 1 oră.

2. Scoate cartofii din cuptor, tăie-i în două și scobește miezul cu o lingură. Ai nevoie de 500 g de miez de cartof copt.

3. Pune miezul într-un bol și pasează-l cu furculița. Adaugă făina, ½ linguriță de sare, gălbenușurile și amestecă bine cu mâna până când obții un aluat omogen, bine legat.

4. Într-un bol, amestecă prunele cu cele 3 linguri de zahăr și lasă-le 10-15 minute la temperatura camerei.

5. Într-o tigaie întinsă pune untul la topit, adaugă pesmetul și amestecă bine cu o lingură până când pesmetul se rumenește sau prinde o culoare aurie.

6. Adaugă 100 g zahăr, scorțișoara și miezul de nucă. Mai amestecă 1-2 minute la foc mediu, apoi pune compoziția într-o farfurie întinsă.

7. Pune la fiert o oală cu 3-4 litri de apă și 1 linguriță de sare, iar când apa ajunge la fierbere, dă focul mic.

8. Porționează aluatul de cartofi în biluțe de circa 30 g, apoi întinde fiecare bilă de aluat în palmă, în formă de disc. Te poți ajuta de făină ca să nu se lipească de mână și pentru a-l manevra mai ușor.

9. Pune în mijlocul discului de aluat două jumătăți de prună și învelește foarte bine pruna în interior, sigilând aluatul peste prună.

10. Pune gălușca la fiert în apa sărată, timp de 10 minute la foc mic. Când gălușca e fiartă, scoate-o și, cât e fierbinte, trece-o prin compoziția de pesmet dulce, cât să se acopere uniform.

11. Înainte de servire, rade puțină coajă de lămâie peste găluște.

Tavă cu legume de toamnă

Ingrediente pentru 4 porții

4 linguri ulei de măsline
4 căței de usturoi, tăiați felii
300 g suc de roșii
2 crenguțe cimbru proaspăt
2 vinete mici, tăiate pe jumătate, pe lungime
2 roșii galbene, fără pieliță și tăiate sferturi
2 roșii normale, fără pieliță și tăiate sferturi
2 ardei kapia, tăiați pe jumătate, pe lung
1 conopidă medie, tăiată buchețele
3 cepe roșii, tăiate sferturi
1 lingură sumac
3 fire busuioc proaspăt
2 linguri oțet

1. Mai întâi curăță roșiile de pieliță. Pentru asta, crestează-le în formă de cruce la vârf, apoi scufundă-le 1 minut într-un vas cu apă clocotită și pune-le imediat în apă rece, pentru a le opri din coacere. De îndată ce s-au răcit, pielița se va desface foarte ușor. După ce le-ai scos pielița, taie-le sferturi.

2. Într-o oală cu 4 linguri ulei de măsline, prăjește usturoiul la foc mic până când se rumenește ușor. Apoi adaugă sucul de roșii împreună cu crenguțele de cimbru și mai fierbe 10 minute, la foc mic.

3. Într-o tavă rotundă cu margini ridicate, pune sosul de roșii, așază legumele deasupra și condimentează-le cu sare și piper după gust.

4. Pune tava în cuptorul preîncălzit la 180° C pentru 30 de minute.

5. Când legumele sunt gata, presară deasupra sumacul, frunzele de busuioc și stropește cu oțet.

Dr.Oetker

BUON APPETITO

Ristorante

PIZZA

Amore la prima felie

Combinații delicioase care îți merg direct la inimă

Dr.Oetker Ristorante
Pizza Prosciutto 340g

Dr.Oetker Ristorante
Pizza Salame Fără Gluten 315g

Dr.Oetker Ristorante
Pizza Margherita 295g

Dr.Oetker Ristorante
Pizza Quattro Formaggi 340g

Începe școala cu poftă

Gustări pe placul copiilor, în care părinții pot avea încredere.

NATURE'S PROMISE FREE FROM
Fulgi de orez și tărâțe de porumb, 300 g

NATURE'S PROMISE FREE FROM
Musli crocant cu fructe nucifere, fără gluten, 250 g

NATURE'S PROMISE FREE FROM
Inimioare crocante din musli fără gluten, cu ciocolată și nucă de cocos, 50 g

Ziua bună se cunoaște după micul dejun.

Un bol cu lapte și musli crocant poate fi exact micul dejun de care are nevoi copilul tău în zilele cu școală. Amestecurile de cereale și nuci din gama Nature's Promise sunt gândite pentru nevoile reale ale copiilor: sunt bogate în fibre, conțin vitamine și minerale esențiale, și nu au gluten, fiind bune și pentru cei cu sensibilități alimentare. Pe deasupra, nu conțin coloranți, arome artificiale sau conservanți – altfel spus, doar alegeri echilibrate, care oferă energia de care au nevoie toți copiii, de dimineață și până la ultima oră de curs.

ALEGERI PRACTICE PENTRU ȘCOALĂ

CU CÂNEPĂ ȘI CHIA

MERE ȘI CĂPȘUNI

MERE ȘI PERE

CU PASTĂ DE MĂSLINE KALAMATA

NATURE'S PROMISE KIDS
Felii uscate de fructe, diverse sortimente, 20 g

NATURE'S PROMISE GOOD LIFE
Sărățele, diverse sortimente, 107 g

NATURE'S PROMISE HEALTHY LIFE
Sirop de cicoare, 350 g

De la noi din magazine, direct la tine în cămară!

Cât timp te poți bucura de savoarea legumelor și fructelor de toamnă din gama Gusturi românești? La noi, cât ține sezonul. La tine, cât e iarna de lungă. Așa că pregătește-ți borcanele și dă o fugă la cel mai apropiat Mega Image, unde găsești legume și fructe aduse direct de la agricultorii din vecinătate. Crescute cu grijă și pline de gust, sunt numai bune de pus la păstrare, ca să te bucuri de savoarea lor cât mai mult timp.

Gusturi românești de la gospodari

Doru Petricică
Vădăstrița, Olt

Alexandra Delcea
Cilieni, Olt

Idei gustoase pentru la iarnă:

- Zacuscă de vinete – vinete și ardei copți, ceapă călită, pastă de tomate, ulei, la foc mic vreo oră, apoi la borcane sterilizate.
- Ghiveci de legume – morcovi, fasole verde, mazăre, dovlecei, conopidă, ardei, roșii, toate călite și fierte împreună, la borcane sterilizate.
- Ardei copți în ulei – ardei kapia copți, curățați de pieliță, puși în ulei cu puțin oțet și usturoi.
- Murături asortate – castraveți, gogonele, ardei gras, conopidă, morcovi, la saramură clasică de iarnă, cu mărar și frunze de vișin sau hrean.
- Bulion de casă – roșii fierte, pasate, reduse la foc mic, sărate, la borcane sau sticle.
- Compot mere sau pere – dacă vrei și ceva dulce alături de conservele de legume.

Mina Roșioru
Vădăstrița, Olt

Simion Marin
Glodeanu Sărat, Buzău

Noua tendință:

MÂNCAREA GĂTITĂ

Mihaela Bilic
medic nutriționist

După ani de zile în care ne-am lăsat seduși de tot felul de preparate exotice, se pare că ne întoarcem la bucătăria românească. Cel puțin asta au constatat cei care lucrează în HoReCa: o creștere cu 20% a vânzărilor de produse tradiționale. Altfel spus, ne-am săturat de mâncare italienească sau chinezească și ni s-a făcut iar poftă de ciorbe și sarmale.

Tendința este una îmbucurătoare

Nimic nu ne satisface mai bine decât preparatele cu care au crescut și generațiile de români dinaintea noastră. În plus, ingredientele locale fac o chimie bună cu profilul nostru genetic, adică ne aduc și plăcere și sănătate. Bucătăria românească este gustoasă și sănătoasă dacă modernizăm puțin metodele de gătit și renunțăm la prăjeala în exces, sosurile cu rântaș și uleiul de floarea-soarelui din belșug.

Avem o mulțime de preparate care respectă alcătuirea unei farfurii ideale

Altfel spus, care combină produse din toate cele 3 categorii de nutrienți: glucide, proteine, lipide. Indiferent că vorbim de supe, ciorbe, tocănițe, sarmale sau ardei umpluți, merită lăudat faptul că ele aduc laolaltă carnea, legumele și făinoasele (orez, cartofi, fasole etc.) în proporții optime. Majoritatea sunt gătite sănătos, adică fiert-înăbușit sau la cuptor. Doar dimensiunea porțiilor mai trebuie ajustată.

Dacă introducem mai des în meniu peștele (nu prăjit!) și nu uităm de mămăliga, ghiveci călugăresc, urzici și ciorbă de lobodă, putem face din bucătăria românească un exemplu de echilibru. Cu o condiție: să avem cine să ne gătească!

Am început să mâncăm românește, doar că de gătit, ne gătesc alții

Pentru că o altă constatare, de data asta îngrijorătoare, a industriei de profil este că au crescut comenzile de mâncare și home-delivery cu 300%. Și segmentul de ready-meal, adică mâncarea gata gătită, pe care o poți cumpăra de la supermarket, are o creștere spectaculoasă. Cu alte cuvinte, am început să mâncăm românește, doar că de gătit, ne gătesc alții. Indiferent că e vorba de lipsă de timp, nepricepere sau doar comoditate, tendința prezentă este, fără niciun dubiu, consumul de mâncare gata gătită și livrată direct la ușă!

Probabil că tinerii consideră gătitul ca pe ceva complicat și costisitor, altfel nu văd de ce ar avea încredere mai multă în bucătarii de la restaurant sau de la supermarket. Culmea e că mâncarea gătită acasă ar reduce la jumătate cheltuielile alimentare, ți-ar da satisfacția că știi ce ai pus în oală și ar însemna, pentru toți membrii familiei, un moment special petrecut împreună.

Haideți să fim optimiști: indiferent cine a stat în bucătărie, este important de știut că orice mâncare gătită este mai sănătoasă, mai echilibrată și mai hrănitoare decât produsele prelucrate/ambalate. Și dacă există catering/ready-meal/restaurant unde să putem găsi ciorbă sau tocăniță, nu pot decât să fiu fericită – altfel riscăm să nu le mai mâncăm niciodată!

Prânzul luat de acasă nu e o pedeapsă

Nu putem vorbi de mâncare gătită fără să amintim economia de timp și bani pe care o aduce în bugetul oricărei familii. Rareori gătim pentru o singură persoană și o singură masă. Mâncarea gătită presupune de obicei o cantitate mare – doar atunci iese mai gustoasă. Și nu, nu se irosește și nici nu se aruncă, este la fel de bună și sănătoasă și în următoarele 2-3 zile. Dacă nu ați consumat-o pe toată, o puteți pune la congelator și folosi altă dată, sau și mai bine o folosiți pe post de masă de prânz luată la pachet la birou.

Carnea la cuptor poate fi tăiată în felii subțiri și folosită pe post de șuncă în orice sendviș. Resturile de paste făinoase sau orez se pot consuma a doua zi chiar și neîncălzite, prin răcire o parte din amidon se cristalizează și are rol probiotic, plus avantajul că îngrașă mai puțin. Ați făcut un pui la rotisor și nu l-ați mâncat pe tot? Ce poate fi mai practic și mai dietetic în pauza de prânz, decât o pulpă de pui cu murături – dietă proteică cu efort minim!

Cel mai mare avantaj pentru siluetă și sănătate vine din obiceiul de a găti pește la cuptor. Vă recomand să preparați o cantitate mai mare odată: 2-3 dorade sau un file mare de somon. Carnea de pește se poate folosi rece presărată peste o salată sau cu legume, paste, cartofi sau orez. Profitați de faptul că ați încălzit cuptorul și ați făcut miros în casă și gătiți pește pentru o săptămână întreagă, în felul ăsta vă asigurați că respectați recomandarea de a mânca pește la fel de des precum mâncăm carne!

Ce preparat poate fi gătit acasă, luat în caserolă și mâncat la prânz? Ciorba!

Cu carne sau legume, consumată rece sau caldă, ciorba este alimentul ideal pentru slăbit. Poate fi un fel unic la masa de prânz, echilibrat și dietetic, care ține de foame de două ori mai mult decât felul doi. De ce să o aducem de acasă în loc să o comandăm la birou? Pentru că e gătită de noi, iar cantitatea poate fi dublă față de porția pe care o primiți de la restaurant. Ciorba înseamnă 80% apă și putem mânca 3-4 polonice, cât să umplem bine burta cu puține calorii. Nimic nu satură mai bine decât ciorba – e spornică, ieftină și practică – dintr-o oală de ciorbă poți mânca 3 zile. Nutriționiștii din lumea întreaga au recunoscut la unison că de la ciorbă încoace nu s-a inventat nimic mai echilibrat și mai sățios în materie de alimentație!

Mai bine gătit decât ambalat

De ce este mai sănătos și mai echilibrat să luăm mâncare gătită la pachet, decât să cumpărăm ceva ambalat de la automatul din colț? Dincolo de comoditate, mâncarea gătită are mai puține calorii și satură cu adevărat. Stomacul este organul responsabil de sațietate. Știm că ne-am săturat atunci când stomacul este plin. Însă contează cu ce l-am umplut, nu e totuna să fie plin cu salată verde sau cu ciocolată.

Dincolo de modă și tendințe culinare, un lucru e sigur: mâncarea preparată de noi, din ingrediente simple, are cel mai bun raport calitate-preț, cea mai ridicată valoare nutritivă și cel mai mic risc pentru siluetă. Iar dacă asta presupune întorsul la cratiță și pachețelul de prânz cărat la birou, ăsta efort să fie!

EQUILIBRIUM
HEALTH & WELLNESS

Descoperă zona Equilibrium în următoarele magazine Mega Image:
• **București și Ilfov:** Ion Mihalache, Piața Vitan, Plaza România, Piața Gemeni, Piața Sudului, Barbu Văcărescu, Băneasa, Magheru, Cobălcescu, Pipera, Jolie Ville, Corbeanca 2, Bragadiru, Agârbiceanu;
• **Timișoara:** Dumbrăvița, Circumvalațiunii;
• **Sibiu:** Șelimbăr, Gușteriței;
• **Constanța:** Tomis, Tomis Mall; • **Ploiești.**
Sau comandă online, pe

mega-image.ro

Relaxarea continuă și după vacanță

Vacanța s-a terminat, dar momentele de relaxare nu. Cu produsele naturale pe care le găsești luna aceasta la zona Equilibrium, îți oferi un moment de îngrijire inspirat din natură, de fiecare dată când ai nevoie de o pauză.

BIOBAZA
Deodorant pentru femei pe bază de piatră de alaun, Green Sensation, 50 ml

24,99 LEI

BIOBAZA
KIDS Deodorant natural pentru copii, , diverse sortimente, 30 ml

20,99 LEI

ACTION HERO

MAGIC GARDEN

EASYCARE BABY
Bombe de baie efervescente, 3 x 50 g

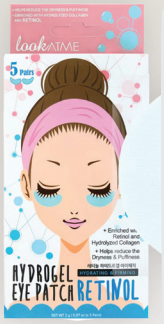
10,89 LEI
72,60 LEI/KG

LOOK AT ME
Mască de față revitalizantă și calmantă, cu ceai verde și castravete, 25 ml

8,49 LEI

LOOK AT ME
Mască tip servețel pentru hidratare intensă, cu acid hialuronic, 25 ml

9,39 LEI



LOOK AT ME
Plasturi de hidrogel pentru hidratare și fermitate cu retinol, 5 perechi

25,39 LEI

ALTEYA
Gel de duș bio cu apă de trandafir și portocală, pentru copii și bebeluși, 400 ml

40,69 LEI
101,72 LEI/LITRU

UMBERTO GIANNINI
Spumă fortifiantă pentru styling, cu ulei de rozmarin, pentru părul creț, 290 ml

74,99 LEI
258,59 LEI/LITRU

UMBERTO GIANNINI
Sampon fortifiant cu ulei de rozmarin, pentru părul creț, 250 ml

72,89 LEI
291,56 LEI/LITRU

UMBERTO GIANNINI
Balsam fortifiant cu ulei de rozmarin, pentru părul creț, 250 ml

69,99 LEI
279,96 LEI/LITRU

SALAMURILE CAROLI

Bunătățile le adoră pe orice platoaș

MAGNUM

true to pleasure

MAGNUM DOUBLE GOLD CARAMEL BILLIONAIRE 6X47g

MAGNUM LA-PISTACHE 6X43g

MAGNUM CLASSIC 293g

MAGNUM PISTACHIO 311g

Sandviș cu chifteluțe și felii caramelizate de măr

Copiii adoră chifteluțele! Cele făcute în casă sunt perfecte și în sandvișul de pus în pachețelul pentru școală, cu felii de mere caramelizate ușor în tigaie, pentru un plus de vitamine. Și hop, e gata de savurat!

TRUC

Nu mai ai mere? Felii de piersică, pară sau prună vor face treaba la fel de bine.

Ingrediente pentru 4 porții

500 g carne tocată porc sau amestec vită-porc, condimentată
1 ou
1 lingură pesmet
2 crenguțe cimbru
1 șalotă
20 g unt
3 mere acrișoare
2 linguri zahăr tos
2 baghete integrale, cu maia
150 g hummus cu ardei copt (sau altă pastă tartinabilă)
25 g rucola

1. Încinge cuptorul la 180° C. Amestecă carnea tocată cu oul, pesmetul, frunzele de cimbru și șalota tocată mărunt. Formează 4 chiftele mari și rumenește-le rapid la foc iute, într-o tigaie adâncă, cu untul topit. Transferă-le într-o tavă și continuă coacerea acestora timp de 30 de minute la cuptor.

2. Taie merele în sferturi mici, fără să le cureți de coajă. Rumenește-le la foc mic, în tigaia folosită pentru chiftele, presărându-le cu zahăr. Numără ~10 minute de gătire, până devin moi.

3. Lasă totul să se răcească înainte de a asambla sandvișurile. Taie baghetele în 2 și deschide-le, pe lungime. Unge-le generos cu sos, apoi adaugă chiftelele tăiate felii, merele și puțină rucola. Se pot mânca pe loc sau se le poți pune în pachetul pentru școală al celor mici.

GUȘTURI ROMÂNEȘTI
Carne tocată amestec vită și porc, 1 kg
27,99 LEI

GUȘTURI ROMÂNEȘTI
Mere de vară

CEAPĂ ȘALOTA
250 g

Milka 7 DAYS TUC OREO Barni Poiana belVita

Descoperă Snackuiala de nota 10

RĂSUCEȘTE, GUSTĂ, SCUFUNDĂ!

TRUC

Dacă nu găsești pâinici cu lapte La Boulangere, folosește felii de pâine normale.

Un dulce ca o îmbrățișare, ce merge servit de minune ca desert sau ca mic dejun de weekend.

Pâinici franțuzești cu zmeură și fistic

Ingrediente pentru 5 porții

10 pâinici cu lapte La Boulangere
400 ml lapte de cocos
3 ouă
70 g zahăr
40 g unt
40 g fistic decojit,tocat grosier
250 g zmeură
4 linguri de miere

1. Crestează pâinicile pe lungime, fără să le rupi complet, și așază-le într-un vas dreptunghiular, într-un singur strat.

2. Încălzește ușor laptele de cocos, amestecând cu un tel. la de pe foc, adaugă ouăle și jumătate din zahăr. Toarnă amestecul peste pâinici și lasă-le să se înmoaie.

3. Rumenește jumătate din pâinici la foc mediu într-o tigaie mare, cu jumătate din untul topit. Gătește restul în același mod, cu cealaltă jumătate din unt.

4. Caramelizează fisticul rapid în aceeași tigaie, cu restul de zahăr.

5. Servește pâinicile calde, cu zmeură deasupra. Presară fistic caramelizat și stropește cu miere.

GUSTURI ROMÂNEȘTI
Zmeură, 125 g

Creme Supreme
Vopsea pentru păr
Diverse sortimente

got2b
Gel pentru păr
150 ml per buc

Persil
Detergent automat
capsule pentru rufe
Diverse sortimente
22 discuri = 22 spălări

Perwoll
Detergent lichid
pentru rufe
Diverse sortimente
2L = 40 spălări

Bref
Odorizant solid
pentru toaletă
5x50g / 6x50g

CUMPĂRĂ. ÎNSCRIE-TE. POȚI CÂȘTIGA

Înscrie numărul bonului fiscal pe **www.campaniihenkel.ro** sau trimite **SMS la 1813**

1x

RETREAT ÎN FAMILIE LA SINGURENI MANOR

15x

CAMERĂ FOTO INSTANT

150x

KITURI HENKEL

Persil · Perwoll · Bref · Somat · Pur · Silan · Colour Catcher · Clin · Schwarzkopf Creme Supreme · Syoss · Palette · Schwarzkopf Live · Schwarzkopf Gliss · Schwarzkopf Taft · Schauma · Fa · got2b

Campania se desfășoară în perioada 01 Septembrie – 03 Noiembrie 2026. Înscrierile se pot face pe www.campaniihenkel.ro sau prin SMS la nr. 1813 cu tarif normal, valabil în rețelele Vodafone, Orange și Digi mobil. Valoarea totală a premiilor oferite este de 74,064.00 lei (TVA inclus). Regulamentul este disponibil în mod gratuit pe www.campaniihenkel.ro, la sediul organizatorului Henkel Romania și la adresa de e-mail: henkel.ro@henkel.com. Organizatorul campaniei este Henkel Romania S.R.L., cu sediul în București, Str. Gara Herastrau, nr 2C, Et. 11, Sector 2. Imaginile sunt cu titlu de prezentare.

Prăjitură brownie cu ciocolată albă și mere

O rețetă foarte ușor de preparat, chiar și atunci când ești mic de-o șchioapă. Aceste prăjiturele sunt o idee delicioasă pentru gustarea dulce din pachețelul pentru școală.

Ingrediente pentru 9 porții

150 g unt
150 g ciocolată albă
3 ouă
50 g zahăr tos
125 g făină
1 linguriță scorțișoară pudră
¼ linguriță din următoarele (sau la alegere): ghimbir pudră, cuișoare pudră, nucșoară, anason pudră, cardamom
1 linguriță praf de copt
1 măr
Sare

1. Încinge cuptorul la 180° C. Tapetează o tavă pătrată, cu latura de 20 cm, cu hârtie de copt, inclusiv pereții.

2. Topește untul la microunde, la 600 W. Adaugă 100 g ciocolată albă tocată și pune încă 30 de secunde la microunde. Amestecă până când ciocolata se topește complet.

3. Bate ouăle cu zahărul. Adaugă făina, condimentele (opțional), sarea și praful de copt. Amestecă bine, apoi încorporează amestecul de unt și ciocolată. Adaugă cele 50 g ciocolată albă tocată rămasă, precum și mărul curățat și tăiat cubulețe. Toarnă în tavă și dă-o la copt pentru 15 minute.

4. Lasă prăjitura să se răcească în tavă. Apoi scoate-o și tai-o în pătrate.

TRUC

Poți adăuga peste brownie alune de pădure tocate grosier, înainte de coacere.

DR. OETKER
Praf de copt, 10 g
0,69 LEI
69,00 LEI/KG

BOROMIR
Făină albă superioară 000, 2 kg
-20%
4,47 LEI
2,24 LEI/KG
~~5,59 LEI~~

O clipă de aur

ÎN FIECARE ZI

FERRERO ROCHER

CUMPĂRĂ ORICE PRODUS FERRERO ROCHER ÎN PERIOADA 01.09.2026-31.10.2026 ȘI POȚI CÂȘTIGA

5x VOUCHER 25.000lei

KULTHO

Forever diamonds

ZILNIC UN LINGOU DE AUR IG

FERRERO ROCHER 200 G

FERRERO ROCHER 100 G

FERRERO ROCHER TABLETĂ DE CIOCOLATĂ CU LAPTE 90 G

FERRERO ROCHER TABLETĂ DE CIOCOLATĂ ALBĂ 90 G

FERRERO ROCHER TABLETĂ DE CIOCOLATĂ CU NUCI DE MACADAMIA 90 G

CAMPANIA SE DESFĂȘOARĂ ÎN PERIOADA 1 SEPTEMBRIE - 31 OCTOMBRIE 2026. PREMIILE, ÎN VALOARE TOTALĂ DE 184.490,86 LEI (TVA INCLUS), SUNT: 61 DE LINGOURI DE AUR VALCAMBI SUISSE DE 1G ÎN VALOARE DE 975,26 LEI (TVA INCLUS) FIECARE ȘI 5 VOUCHERE KULTHO ÎN VALOARE DE 25.000 DE LEI FIECARE (TVA INCLUS). REGULAMENTUL CAMPANIEI ESTE DISPONIBIL ÎN MOD GRATUIT PE WWW.FERREROROCHER.COM SAU PRIN CERERE SCRISĂ ADRESATĂ FERRERO ROMÂNIA S.R.L, STR. BARBU VĂCĂRESCU NR. 201, GLOBALWORTH TOWER, ET. 12, SECTOR 2, BUCUREȘTI.

ÎNAPOI LA CUM A FOST LA ȘCOALĂ?

CU Kinder®

POVEȘTILE DE DUPĂ ȘCOALĂ ADUC PREMII DE POVESTE

1. CUMPĂRĂ PRODUSE KINDER DE MINIMUM 15 LEI
2. ÎNCARCĂ BONUL PE KINDER.COM
3. POȚI CÂȘTIGA

1x EXCURSIE PENTRU COPILUL TĂU ȘI COLEGII DE CLASĂ

+

50x VOUCHERE x1000 LEI

Kinder Surprise Natoons 20 g

Kinder Chocolate 100 g

Kinder Crispy 34 g

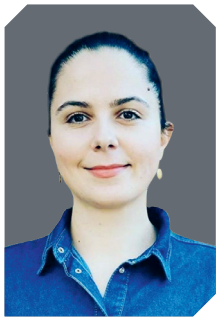
Kinder Delice Cacao 39 g

Kinder Cards 128 g

Kinder Schoko-Bons 125 g

Campania se desfășoară în perioada 25 august – 30 septembrie 2026. Valoarea totală a premiilor este 122.734 RON (TVA inclus), constând în 50 de vouchere Depot cu o valoarea unitară de 1000 RON (TVA inclus), și o excursie pentru toată clasa (max. 40 de copii și 5 însoțitori) în valoare de 72.734 RON (TVA Inclus). Regulamentul Campaniei este disponibil în mod gratuit pe www.kinder.com sau prin cerere scrisă adresată Ferrero România S.R.L., Str. Barbu Văcărescu nr. 201, Globalworth Tower, et. 12, sector 2, București.

ÎNAPOI LA ȘCOALĂ,
cu obiceiuri mai sustenabile



Ioana Tetelea
Consultant sustenabilitate, Invisible Nature

În fiecare septembrie, începutul școlii vine cu emoția unui nou capitol și cu pregătirile pentru un nou an școlar. De la rechizite și ghiozdane până la haine și încălțăminte, lista de cumpărături poate părea, de multe ori, nesfârșită. Dincolo de cumpărături, însă, începutul școlii poate fi și un bun prilej de a forma obiceiuri mai sustenabile, care să-i ajute pe copii să înțeleagă valoarea resurselor și importanța alegerilor responsabile. Atunci când familia și școala cultivă împreună aceste valori, copiii nu învață doar să protejeze mediul, ci dezvoltă obiceiuri și atitudini care îi pot însoți toată viața.

Cercetările arată că cei mici dezvoltă încă de la vârste fragede valori pozitive față de natură și își doresc să contribuie la protejarea mediului. Rolul adulților este să transforme aceste valori în experiențe de zi cu zi, oferindu-le ocazii să participe, să observe și să acționeze.

Obiceiurile se învață prin exemplu

Una dintre cele mai importante lecții pe care le putem transmite copiilor este că un comportament sustenabil începe cu grija pentru lucrurile pe care le avem deja. Atunci când încurajăm repararea unui penar, folosirea unui ghiozdan vechi, dar în stare bună, sau a unui caiet rămas de anul trecut, le arătăm copiilor că valoarea unui obiect nu stă în faptul că este nou, ci în grija cu care îl folosim.

La fel se întâmplă și cu alte gesturi simple: colectarea separată a deșeurilor, stingerea luminii când ieșim din cameră sau planificarea cumpărăturilor. Repetate zi de zi, aceste alegeri devin obiceiuri pe care copiii le vor duce mai departe.

Câteva obiceiuri simple, cu impact pe termen lung

- **Începeți cu ce aveți deja.** Înainte de cumpărături, uitați-vă împreună la rechizitele și celelalte lucruri de școală de anul trecut. Multe dintre ele pot fi folosite și în noul an școlar, chiar dacă nu sunt noi. Astfel, veți cumpăra doar ceea ce lipsește cu adevărat și veți evita achizițiile impulsive.
- **Alegeți mai puțin, dar mai bine.** Atunci când este nevoie de produse noi, alegeți produse durabile. Un ghiozdan rezistent, un penar bine făcut sau rechizite de calitate pot fi folosite ani la rând și reduc consumul de resurse.
- **Dați lucrurilor o nouă viață.** Hainele rămase mici, ghiozdanele, manualele sau echipamentele sportive aflate încă în stare bună pot fi utile altor copii. Le puteți dărui, dona sau schimba cu alte familii, prelungind astfel durata de viață a produselor.
- **Pregătiți pachetul fără risipă.** O caserolă reutilizabilă și un pachet pregătit acasă reduc ambalajele de unică folosință și risipa alimentară, mai ales dacă porțiile sunt adaptate nevoilor copilului.
- **O sticlă reutilizabilă este o alegere practică atunci când școala oferă acces la apă potabilă prin cișmele sau dozatoare.** În acest sens, în România se află în dezbatere o propunere legislativă care prevede asigurarea accesului gratuit la apă potabilă în instituțiile publice, inclusiv în școli, prin amenajarea unor puncte de alimentare. Dacă va fi adoptată, măsura ar putea încuraja utilizarea sticlelor reutilizabile și ar contribui la reducerea consumului de apă îmbuteliată și a deșeurilor din plastic. Până atunci, părinții și comunitatea școlară pot susține amenajarea unor astfel de facilități prin inițiative voluntare.

Sustenabilitatea este o lecție pe care o învățăm împreună

Familia pune bazele acestor obiceiuri, însă și școala are un rol esențial în consolidarea lor. Activitățile practice – de la colectarea separată a deșeurilor și amenajarea unor grădini școlare până la ateliere de reutilizare sau proiecte dedicate biodiversității – îi ajută pe copii să transforme valorile în comportamente de zi cu zi. Cercetările arată că astfel de experiențe contribuie la dezvoltarea valorilor pro-mediu și îi încurajează să adopte comportamente responsabile și în afara școlii.

UNESCO recomandă, de exemplu, ca educația pentru dezvoltare durabilă să fie integrată în viața de zi cu zi a școlii, nu doar în lecții dedicate sau proiecte ocazionale. Elevii sunt încurajați să învețe prin experiențe practice, proiecte interdisciplinare și implicare în deciziile care țin de mediul în care învață. Unele sisteme educaționale din Uniunea Europeană aplică deja această abordare, integrând sustenabilitatea în curriculum și în cultura școlii.

Și în România se fac pași în această direcție, însă experiența diferă încă de la o școală la alta. Există decalaje importante între mediul urban și cel rural, atât în ceea ce privește infrastructura, cât și accesul la proiecte și activități dedicate educației pentru mediu.

Părinții pot avea un rol important, încurajând dialogul cu profesorii și susținând inițiative care să promoveze adoptarea unor comportamente pro-mediu în rândul copiilor. Atunci când familia și școala transmit același mesaj, copiii înțeleg că sustenabilitatea nu este doar o temă din manual, ci un mod firesc de a avea grijă de lumea din jur.

Într-o perioadă în care copiii aud tot mai des despre schimbările climatice și provocările de mediu, poate cea mai importantă lecție pe care le-o putem oferi este că fiecare gest contează. Nu pentru că un ghiozdan refolosit pentru încă un an sau o sticlă reutilizabilă vor schimba lumea peste noapte, ci pentru că îi ajută să înțeleagă că fac parte din soluție.

Surse:
- Kelly, T., Bouman, T., Kemp, S., Wijngaarden, F., & Grace, R. C. (2023). *Exploration of Children's Value Patterns in Relation to Environmental Education Programmes. Frontiers in Psychology*, 14.
- UNESCO (2020). *Education for Sustainable Development: A Roadmap*
- Propunere legislativă pentru completarea OG nr. 7/2023 privind calitatea apei destinate consumului uman, care prevede acces gratuit la apă potabilă în instituțiile publice, inclusiv în unitățile de învățământ din România.

CUP NOODLES
カップヌードル

NISSIN

THE ORIGINAL, ORIGINAL.

YOUR TRUE JAPAN MOMENT.

Urmărește-ne!

ÎNCEARCĂ-LE ACUM!

www.nissin-foods.eu/en

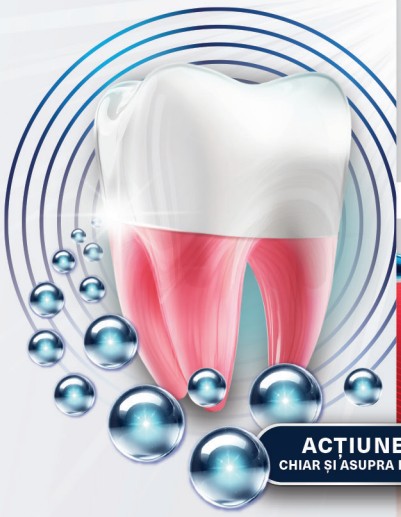
NOU

HALEON

parodontax

EXPERTUL ÎN SĂNĂTATEA GINGIILOR

REPARARE DE 2X MAI BUNĂ A GINGIILOR CARE SÂNGEREAZĂ*



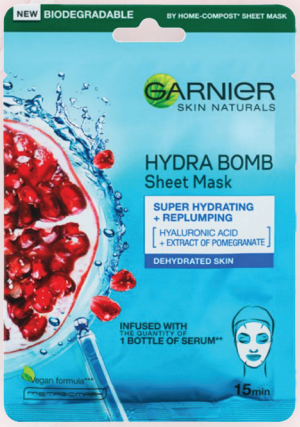
DOVEDIT CLINIC‡

ACȚIUNE MICROSCOPICĂ
CHIAR ȘI ASUPRA PLĂCII BACTERIENE PERSISTENTE

*în comparație cu o pastă de dinți obișnuită, prin periaj dentar de două ori pe zi, utilizare continuă. ‡Îngrijirea gingiilor dovedită clinic.
Acesta este un dispozitiv medical. Citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare de pe ambalaj. CE 1639
PM-RO-PAD-26-00035

Mai mult decât cosmetice. Momente pentru tine.

Zilele pline de obligații și responsabilități s-au întors. La fel și ofertele la produse de îngrijire, care te susțin și îți oferă un moment pentru tine, fix când ai cea mai mare nevoie. Hai la cel mai apropiat Mega de lângă tine și pregătește-ți noul tău set de îngrijire pentru zile ocupate.



GARNIER
SKIN NATURALS
Mască servețel Hydra Bomb

12,09 LEI/BUC.

GARNIER
SKIN NATURALS
Mască servețel cu aloe vera și acid hialuronic, Hyaluronic Aloe, 28 g

12,59 LEI

ELMIPLANT
Deodorant spray cu vitamina C, 150 ml

13,69 LEI
91,27 LEI/LITRU

ELMIPLANT
Deodorant rollon cu vitamina C, 50 ml

14,19 LEI

GEROVITAL
H3 EVOLUTION Apă micelara cu acid hialuronic, 150 ml

20,19 LEI
134,60 LEI/LITRU

NIVEA
Cremă Soft Daily UV cu SPF 15, 100 ml

29,09 LEI
290,90 LEI/LITRU

NIVEA
Lapte de corp Rich Nourishing, 400 ml

30,79 LEI
76,97 LEI/LITRU

GEROVITAL
Fiole cu acid hialuronic, H3 Evolution

59,79 LEI

GEROVITAL
Cremă antirid concentrată, cu acid hialuronic 3%, 50 ml

49,79 LEI
995,80 LEI/LITRU

5.0 Brown

7.0 Dark Blonde

GARNIER
Vopsea permanentă pentru păr, fără amoniac, diverse sortimente

34,86 LEI

NIVEA
Cremă antirid Q10 3in1 pentru îngrijirea mâinilor, 100 ml

17,19 LEI
171,90 LEI/LITRU

PAMPERS
Șervețele umede Fresh & Clean 2 x 80 bucăți

24,27 LEI

Vinul unei seri de toamnă

Răcoarea care se lasă în serile de toamnă te invită parcă să-ți torni un pahar de vin și să treci prin toate amintirile frumoase pe care ți le-ai făcut vara aceasta? Avem noi câteva recomandări! Ce ai zice de un vin dulce și intens de Porto, un roșu savuros, numai bun pentru începutul de toamnă, sau un spumant alb, cu care să-ți sărbătorești proaspetele amintiri?

LAGARADA
Vin roșu fortifiat dulce Tawny, 750 ml

-20%

52,86 LEI
70,48 LEI/LITRU
~~66,08 LEI~~
Ambalaj cu garanție
Garanție ambalaj: 0,50 lei/buc.

GALLONS
DOUBLE CASK RESERVA
Vin roșu Alicante Bouschet, 750 ml

-20%

65,10 LEI
86,80 LEI/LITRU
~~81,37 LEI~~
Ambalaj cu garanție
Garanție ambalaj: 0,50 lei/buc.

DOMAINE FEVRE
Vin alb sec Chablis, bio, 750 ml

-20%

101,67 LEI
135,56 LEI/LITRU
~~127,09 LEI~~
Ambalaj cu garanție
Garanție ambalaj: 0,50 lei/buc.

VARVAGLIONE
12 E MEZZO, ROSATO SALENTO
Vin roze sec Negroamaro, 750 ml

-20%

40,70 LEI
54,27 LEI/LITRU
~~50,87 LEI~~
Ambalaj cu garanție
Garanție ambalaj: 0,50 lei/buc.

PERE MATA
Vin spumant alb Cuvée Barcelona Gran Reserva Brut, 750 ml

-20%

81,35 LEI
108,47 LEI/LITRU
~~101,69 LEI~~
Ambalaj cu garanție
Garanție ambalaj: 0,50 lei/buc.

PERE MATA
Vin spumant alb, brut, Cuvee Barcelona, 750 ml

-20%

91,50 LEI
122,00 LEI/LITRU
~~114,37 LEI~~
Ambalaj cu garanție
Garanție ambalaj: 0,50 lei/buc.

LAGARADA
Vin roșu fortifiat dulce Ruby, 750 ml

-20%

52,86 LEI
70,48 LEI/LITRU
~~66,08 LEI~~
Ambalaj cu garanție
Garanție ambalaj: 0,50 lei/buc.

Descoperă Wine Gallery în Mega Image:
București: Băneasa, Mall Vitan, Cobălcescu, Piața Gemeni
Timișoara: Circumvalațiunii, Dumbrăvița

Sau comandă online pe mega-image.ro

SCAIA
Vin alb Garganega-Chardonnay, 750 ml

-20%

60,99 LEI
81,32 LEI/LITRU
~~76,24 LEI~~
Ambalaj cu garanție
Garanție ambalaj: 0,50 lei/buc.

SCAIA CORVINA
Vin roze Rosato, 750 ml

-20%

60,99 LEI
81,32 LEI/LITRU
~~76,24 LEI~~
Ambalaj cu garanție
Garanție ambalaj: 0,50 lei/buc.

FONTE REAL
Vin roșu Alicante Bouschet Reserva, 750 ml

-20%

65,10 LEI
86,80 LEI/LITRU
~~81,37 LEI~~
Ambalaj cu garanție
Garanție ambalaj: 0,50 lei/buc.

OSTOYA
Vodka, 700 ml

-25%

129,74 LEI
185,34 LEI/LITRU
~~172,99 LEI~~
Ambalaj cu garanție
Garanție ambalaj: 0,50 lei/buc.

MCQUEEN AND THE VIOLET FOG
Gin Ultraviolet, 700 ml

-25%

146,24 LEI
208,91 LEI/LITRU
~~194,99 LEI~~
Ambalaj cu garanție
Garanție ambalaj: 0,50 lei/buc.

JACK DANIEL'S

WIN YOUR GOOD TIME LIKE NO OTHER

18X

HANORAC + TRICOU
JACK DANIEL'S
PE SĂPTĂMÂNĂ

6X

POWERBANK
PE SĂPTĂMÂNĂ

6X

CEAS
ACTIVITY TRACKER
EDIȚIE LIMITATĂ
PE SĂPTĂMÂNĂ

1X

SMARTPHONE
ULTIMĂ GENERAȚIE
PE SĂPTĂMÂNĂ

*** Imaginile premiilor sunt cu titlu de prezentare**

Campanie adresată doar rezidenților români cu vârsta peste 18 ani. Durata campaniei: 04.09.2026, ora 18.00 – 29.10.2026, ora 18.00. Premiile sunt nerambursabile și netransferabile. Detalii pe ropromo.jackdaniels.com. Organizator S.C. B.D.G. IMPORT S.R.L în colaboare cu Jack Daniel's. Website powered by S.C. B.D.G. IMPORT S.R.L.

VĂ RUGĂM SĂ CONSUMAȚI RESPONSABIL. Jack Daniel's și Old No.7 sunt mărci înregistrate. ©2026 Jack Daniel's. Toate drepturile sunt rezervate.

Găsești zona Fromagerie în următoarele magazine Mega Image:

- **București:** Băneasa Concept Store, Domenii 2, Ion Mihalache, Piața Gemeni, Cobălcescu;
- **Timișoara:** Circumvalațiunii și Dumbrăviță;
- **Constanța:** Tomis.

Sau comandă online, pe

mega-image.ro

Sugestii savuroase pentru clasicele platouri cu delicii

Specialități BRÂNZETURI

PRESIDENT
Brânză Madrigal
FRANȚA
9,90 LEI/100 G
99 LEI/KG
~~11,49 LEI/100 G~~

▪ o brânză semi-tare, maturată minimum 8 săptămâni; gust delicios, dulceag, cu note de nuci.

ILE DE FRANCE
Brânză Roquefort
FRANȚA
18,80 LEI/100 G
188 LEI/KG
~~20,89 LEI/100 G~~

FRANȚA

▪ brânză cu mucegai albastru, din lapte de oaie, produsă conform tradiției artizanale Roquefort (AOP); textură sfărâmicioasă, dar surprinzător de cremoasă.

VEGA MANCHA
Brânză Manchego de oaie, maturată 5-6 luni
SPANIA
21 LEI/100 G
210 LEI/KG
~~23,31 LEI/100 G~~

▪ cu textură fermă și în același timp cremoasă, gust delicat, mediu intens, Manchego este o brânză maturată din lapte de oaie, produsă în mod tradițional în regiunea La Mancha, din Spania. Se potrivește de minune pe o pizza cu felii de pară, jambon și rucola, iar la masă poate fi savurată alături de o bere roșie de tip Red Ale sau de un vin alb Chardonnay.

Delicii din CARNE

CITTERIO
Specialitate Salam Napoli
ITALIA
-15%
7 LEI/100 G
70 LEI/KG
~~8,23 LEI/100 G~~

▪ oferind un gust intens, maturat perfect și de calitate superioară, salamul Napoli este pentru cei care iubesc aromele picante și pline de savoare.

CITTERIO
Șuncă coaptă cu trufe
ITALIA
-15%
10,98 LEI/100 G
109,80 LEI/KG
~~12,92 LEI/100 G~~

▪ o șuncă de porc coaptă, de cea mai bună calitate, întâlnește trufele italiene, rezultând o delicatesă pentru adevărații gurmanzi.

CITTERIO
Prosciutto di Parma DOP
ITALIA
-15%
8,66 LEI/100 G
86,60 LEI/KG
~~10,19 LEI/100 G~~

▪ tradiție și multă dulceață felie după felie. Prosciutto di Parma DOP este unul dintre produsele simbol ale Salumeriei Italiene. Doar din pulpă de porc italiană și sare, fără conservanți, cu o tradiție care se transmite de peste 1000 de ani. Maturat lent, de la 13 luni până la 3 ani.

ALBALACT

Gust bun pentru pauze bune!

Albalact Chefir
3%, 330g

Albalact Chefir
3%, 900g

Albalact Sana
3,6%, 900g

Albalact Sana
3,6%, 330g

Colgate

Preveniți problemele înainte ca acestea să apară

DOVEDIT CLINIC

ALEGI **INTELIGENT**, SPELI **IMPECABIL**, **CÂȘTIGI** PE MĂSURĂ!

CUMPĂRĂ
orice produs Ariel sau Lenor

ÎNSCRIE BONUL
pe www.youtilpromo.ro

POȚI CÂȘTIGA

3X CONT DE ECONOMII DE **10.000 LEI**

10 X FACTURI ACHITATE ÎN VALOARE DE **1000 LEI**

50 X DETERGENT ARIEL, BALSAM ȘI PERLE PARFUMATE LENOR **PENTRU 1 AN**

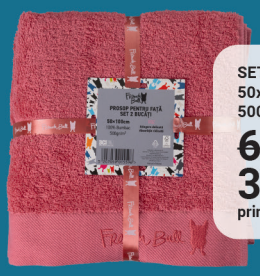
A nu se lăsa la îndemâna copiilor. © A.I.S.E. Află mai multe pe www.keepcapsfromkids.eu
Campania se desfășoară în perioada 01.09.2026 – 31.10.2026. În cadrul campaniei se vor oferi prin tragere la sorți 63 de premii, cu o valoare totală a acestora de 72.322 LEI TVA și impozit pe premii incluse. Pentru detalii suplimentare despre regulamentul campaniei consultați regulamentul oficial al acesteia disponibil în mod gratuit pe www.youtilpromo.ro.
Imaginile sunt cu titlu de prezentare.

REDUCERE 50%

DOAR PRIN CARD CONNECT

French Bull®

Calitate și culoare în fiecare baie



SET 2 PROSOAPE
50x100 cm
500g/m2
~~60 lei~~
30 lei
prin CONNECT

PROSOP
70x140 cm
500g/m²
~~60 lei~~
30 lei
prin CONNECT

COVORAȘ BAIE
50x80 cm
875g/m2
~~56 lei~~
28 lei
prin CONNECT

Promoția este valabilă în perioada 22.06.2026-31.12.2026, în limita stocului disponibil, conform regulamentului.